प्रभावशाली स्वावलंबी उपचार

डॉ. चंचलमल चोरडिया

प्रभावशाली नमस्कार मुद्रा

दोनों हाथों की हथेलियों की पाँचों अंगुलियों से कोहनी तक के भाग को स्पर्श करने से नमस्कार मुद्रा बनती है। हथेली में सुजोक एवं हैण्ड रिफ्लेक्सोलॉजी एक्यूप्रेशर के सिद्धान्तानुसार शरीर के प्रत्येक भाग के प्रतिवेदन बिन्दु होते हैं और जब दोनों हथेलियों को मिलाते हैं तो हथेली के चारों तरफ का आभा मंडल संतुलित होने लगता है, जिससे सभी अंगों में प्राण ऊर्जा का प्रवाह संतुलित होने लगता है, आवेग शांत होने लगते हैं। मन की चंचलता शांत होती है, श्वास की गति मंद हो जाती है। जिससे अहं का विसर्जन एवं क्रोध शांत होता है। सकारात्मक सोच विकसित होने लगती है। इसी कारण हमारे यहाँ एक लोकोक्ति है- ''हाथ जोड़ो - गुस्सा छोड़ो'' अर्थात् हाथ जोड़कर क्रोध नहीं किया जा सकता।

दोनों हाथों को मिलाने से चन्द्र और सूर्य स्वर सम होने लगता है और सुषुन्ना स्वर चलने लगता है। सिद्धान्तानुसार फलतः वात, कफ और पित्त आदि विकारों पर अंकुश लगने लगता है। आयुर्वेद के अनुसार वात-कफ एवं पित्त के असंतुलन से ही रोगों की उत्त्पति होती हैं।

ज्योतिष में रेखा विज्ञान के अनुसार हथेली में व्यक्ति के सम्पूर्ण ग्रहों की स्थिति होती है। हस्त रेखा विशेषज्ञ हथेली का आकार एवं विभिन्न रेखाओं की स्थिति देखकर मनुष्य के जीवन में घटित होने वाली घटनाओं को बताने में सक्षम होते हैं। जब दोनों हथेलियों को आपस में मिलाते हैं तो अशुभ ग्रहों का प्रभाव कम होने लगता है। हथेली की अंगुलियों में तरह-तरह के रत्न एवं विशिष्ट पत्थर अंगूठियों में पहनने से रत्न चिकित्सा के सिद्धान्तानुसार उन रत्नों की तरंगों का प्रभाव सभी स्तर पर पड़ने लगता है। जिससे न केवल रोगों का उपचार होता है अपितु प्रतिकूल ग्रह-नक्षत्रों की स्थिति को भी नियन्त्रित किया जा सकता है।

हथेली की पाँचों अंगुलियाँ पंच महाभूत तत्त्वों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश) का प्रतिनिधित्व करती है। अतः नमस्कार मुद्रा से बायें-दायें पंच तत्त्वों का संतुलन होने लगता है। पंच तत्त्वों का असंतुलन ही अधिकांश रोगों का मूल कारण होता है। मुद्रा-साधक हाथों की अंगुलियों और अंगूठों को अलग-अलग ढंग से आपस में निश्चित समय तक स्पर्श कर पंच महाभूत तत्त्वों को संतुलित कर विभिन्न रोगों का उपचार करते हैं।

धातु विशेषज्ञ अलग-अलग ग्रहों की शांति के लिए हथेली की अंगुलियों में सोने, चाँदी, तांबें, लोहे जैसी अलग-अलग धातुओं की बनी अंगूठियों में अलग-अलग रत्नों को पहनने पर जोर देते हैं।

नाखूनों की बनावट एवं उनके रंगों के आधार पर मनुष्य के स्वभाव के बारे में जाना जा सकता है।

नमस्कार मुद्रा से पिरामिड का आकार बनता है जिससे डायाफ्राम के ऊपर का भाग ऊर्जा का सक्रिय क्षेत्र बनने लगता है। आभा मण्डल शुद्ध होने लगता है। अशुभ सोच शुभ में बदलने लगती है।

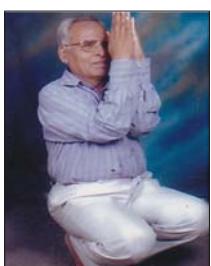
चीनी पंच तत्त्व सिद्धान्तानुसार हृदय, फेंफड़े, पेरीकार्डियन (मस्तिष्क) मेरेडियन एवं उसके सहयोगी पूरक अंग छोटी आंत, बड़ी आंत, ट्रिपल वार्मर (मेरुदण्ड) की पाँच प्रमुख ऊजाओं (वायु, ताप, नमी, शुष्कता एवं ठण्डक) के मुख्य प्रतिवेदन बिन्दु हथेली और कोहनी के बीच होते हैं। मेरेडियन की दायें और बायें शरीर में समान स्थिति होने से उनमें प्रवाहित ऊर्जाओं का असंतुलन रोगों का मुख्य कारण होता है। परन्तु नमस्कार मुद्रा द्वारा जब दोनों हथेलियों से कोहनी तक के भाग को आपस में मिलाया जाता है तो इन मेरेडियनों में पाँचों ऊर्जाओं

का संतुलन होने लगता है। परिणामस्वरूप शरीर में दायें-बायें संतुलन होने लगता है। रक्तचाप सामान्य हो जाता है। श्वसन तंत्र बराबर कार्य करने लगता है। इस मुद्रा से डायाफ्राम के ऊपर स्थित हृदय, फेंफड़े और मस्तिष्क संबंधी सभी रोगों में विशेष लाभ होता है। हाथों एवं कंधों के रोगों में तो इस मुद्रा के चमत्कारिक परिणाम आते हैं।

हथेली की अंगुलियों में प्राण ऊर्जा का विशेष प्रवाह होता हैं। इसी कारण रेकी, प्राणिक हीलिंग द्वारा उपचार एवं आशीर्वाद हथेली से ही दिया जाता है। आभा मंडल के फोटोग्राफ्स से इसे स्पष्ट देखा जा सकता है।

वैसे तो अधिकांश मुद्राओं को लगभग 48 मिनट करने से पूर्ण लाभ प्राप्त होता है। रोग की अवस्था में साधारण लगने वाली इस मुद्रा के करने के चन्द मिनटों पश्चात् कोहनी से कंधों के बीच रोग की स्थितिनुसार दर्द होने लगता है। अतः प्रारम्भ में अभ्यास के रूप में पांच मिनट ही करें एवं अभ्यास के पश्चात् धीरे-धीरे समय को बढ़ाया जा सकता है। जब तक पूर्ण अभ्यास न हो, थोड़े-थोड़े अन्तराल में इस मुद्रा को पुनः पुनः किया जा सकता है। इस मुद्रा में गर्दन को बायें, दायें, ऊपर कर, शरीर को अलग-अलग स्थिति में मोड़कर कुछ देर तक करने से कंधों, हाथों एवं डायाफ्राम के ऊपर वाले भाग में प्राण ऊर्जा के अवरोध के अनुरूप तनाव आता है। जितना तनाव सहन किया जा सके उतने समय तक ही नमस्कार मुद्रा करनी चाहिए। शरीर के दाहिने एवं बायें भाग की हृदय,फेंफड़े, पेरीकार्डियन मेरेडियन में प्राण ऊर्जा का प्रवाह संतुलित होने लगता है जिससे उत्पन्न तनाव दूर होते हैं। वापस साधारण स्थिति में आते ही, तनावग्रस्त भाग में रक्तका प्रवाह ठीक होने लगता है। संबंधित मांसपेशियों में लचीलापन बढ़ने लगता है। तनावग्रस्त मांसपेशियों से संबंधित हथेली और पगथली में संबंधित एक्यूप्रेशर प्रतिवेदन बिन्दुओं पर दबाव दिया जाये या दाणा मेथी टेप पर चिपका लगा दी जाये या खिंचाव के कप कुछ देर लगाए जाए अथवा साधारण या चुम्बकीय मसाज और अन्य संबंधित उपचार किया जाये तो पुराने असाध्य रोगों में शीघ्र राहत होने लगती है।

गोदुहासन में नमस्कार मुद्राः-

दोनों घुटनों को मिलाकर पंजों पर बैठने की स्थिति को गोदुहासन कहते हैं। पैर की अंगुलियाँ और अंगूठा

स्वनियन्त्रित नाड़ी संस्थान को नियन्त्रित करते हैं। इस आसन में बैठने से मेरुदण्ड प्रायः सीधा रहता है। नाड़ी संस्थान पर दबाव पड़ने से उससे संबंधित असंतुलन दूर होता है और नाड़ी संबंधी सभी रोगों में आराम मिलता है। कमर, घुटनों, पैरों तथा गर्दन संबंधी सभी रोगों में इस आसन से लाभ होता है। गोदुहासन से पैर, रीढ़, कंधों का संतुलन ठीक होता है और मानसिक एकाग्रता बढ़ती है। भगवान् महावीर को केवलज्ञान इसी आसन में ध्यान करते हुए हुआ। इस आसन का अभ्यास भी धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है। इस आसन में नमस्कार मुद्रा करने से सभी रोगों का उपचार और अधिक प्रभावशाली हो जाता है।

नमस्कार मुद्रा में नमस्कार मंत्र के उच्चारण से उपचार अत्यधिक प्रभावशालीः-

मंत्र चयनित शब्दों के समूह का ध्वनि की तरंगों की निश्चित गति एवं ताल के साथ उच्चारण होता है, जिससे विशेष प्रकार की ऊर्जा का प्रवाह होता है। मंत्रोच्चारण से आभा-मंडल शुद्ध होता है। फलतः मन, मस्तिष्क एवं शरीर के विकार दूर होने लगते हैं। मंत्र न केवल स्थूल, अपितु सूक्ष्म शरीर को भी प्रभावित करता है।

शरीर में ऊर्जा चक्रों की ऊर्जा के प्रवाह में आए हुए अवरोध मंत्र की तरंगों से दूर होने लगते हैं। नाभि से मस्तिष्क में णमों की ध्वनि के कंपन से मृत प्रायः कोशिकाएँ पुर्नजिवित होने लगती है। नई कोशिकाओं के निर्माण की गति बढ़ जाती है। रक्तप्रवाह सामान्य होने लगता है। प्रायः हम अपनी क्षमताओं का एक प्रतिशत भी उपयोग नहीं करते। मंत्रोच्चारण से मस्तिष्क का निष्क्रिय भाग सक्रिय होने लगता है, जिससे हमारी प्रतिरोधक क्षमता, समझ एवं सजगता बढ़ने लगती है। 'मंत्र' शरीर और मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा रखने का सरल आध्यात्मिक उपाय है।

समझपूर्वक मंत्रोच्चार अधिक प्रभावशाली होता है:-

मंत्रोच्चार का प्रभाव व्यक्ति के श्रद्धापूर्वक उच्चारण एवं आन्तरिक उत्साह के अनुरूप होता है। मंत्रोच्चारण दिखावटी और थोपा हुआ नहीं होना चाहिए। अक्षर पौद्गालिक होते हैं उनमें स्वयं में कोई चेतना शक्ति नहीं होती। परन्तु जब उसके साथ मन की श्रद्धा का संयोग हो जाता है तो उसमें चेतना शक्ति का प्रादुर्भाव होने लगता है। मन की एकाग्रता, निष्ठा, श्रद्धा ही मंत्र की शक्ति को जागृत करने में सर्वाधिक भूमिका निभाती है।

णमो अरिहंताणं, णमो सिद्धाणं, णमो आयरियाणं, णमो उवज्झायाण, णमो लोए सव्वसाहूणं

'णमो' विनय एवं नम्रता का प्रतीक है। पंच परमेष्ठी के पांचों पद अध्यात्म जगत में अपने लक्ष्य के प्रति पूर्णरूपेण समर्पित आत्माओं का प्रतिनिधित्व करते हैं। फलतः मंत्र महामंत्र बन जाता है।

इन पाँच पदों में 'णमो' के 'मो' शब्द को एवं पाँच पदों में अंतिम शब्द 'णं' को जितना लम्बा उच्चारण कर सकें, उच्चारण करें। णमो के उच्चारण के पश्चात् पूर्ण श्वास लेने के पश्चात् प्रत्येक पद का उच्चारण करें। ऐसा उच्चारण प्राणायाम का ही एक विशेष प्रकार हो जाता है।

इस विधि द्वारा उच्चारण करने से गले में स्थित थायराइड एवं पेराथायराइड ग्रन्थियाँ तथा सिर में स्थित पीयूष और पीनियल ग्रन्थियाँ सक्रिय होने लगती हैं। जिन्हें पाँचों पद याद न हों वे मात्र 'णमो अरिहंताणं' का इस विधि से जाप करने पर मंत्र चिकित्सा का लाभ प्राप्त कर सकते हैं। इससे व्यक्ति की सोच सकारात्मक, मनोबल दृढ़ एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है और शरीर में सुरक्षा कवच का निर्माण होने लगता है। उच्चारण में किसी भी प्रकार की जोर जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए। एक लय में सहज धीरे-धीरे उच्चारण को बढ़ाने का अभ्यास करना चाहिए। जितना लम्बा उच्चारण होगा, उतना ही अधिक लाभ मिलेगा। इस तरह जितनी देर कर सकें निरन्तर अभ्यास करें, परन्तु कम से कम समय बढ़ाते-बढ़ाते 15 मिनट का जाप अवश्य करना चाहिए।

नमस्कार मुद्रा एवं गोदुहासन में नमस्कार मंत्र के उच्चारण से सभी प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक रोग चन्द दिनों में ही समाप्त होने लगते हैं। स्वस्थ व्यक्ति यदि मुद्रा का नियमित अभ्यास करें तो हृदय, फेंफड़े एवं मस्तिष्क संबंधित अंगों में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने लगती है। मंत्रोच्चारण से अशुभ कर्मों की निर्जरा होती है, अतः स्वस्थ एवं रोगी कोई भी अपनी क्षमतानुसार इस आसन, मुद्रा और मंत्रोच्चारण के साथ अथवा अलग-अलग कर सकते हैं। अन्य चिकित्सा करते हुए भी इसे किया जा सकता है। जिससे वे उपचार अत्यधिक प्रभावशाली हो सकते हैं। जिनको नमस्कार मंत्र का उच्चारण करने में आपत्ति हो वे अपनी श्रद्धानुसार ओम् अथवा अल्ला हो, जैसे किसी अन्य लघु मंत्र का चयन करें। मंत्र का उच्चारण जितना लम्बा करेंगे उतना ज्यादा एवं जल्दी लाभ मिलेगा। **शरीर में डायाफ्राम से ऊपर वाले भाग हृदय, फेंफड़े, मस्तिष्क, गले, मेरुदण्ड एवं हाथों संबंधी रोगों में यह प्रक्रिया अत्यधिक प्रभावशाली होती है। दमा, खांसी, श्वास एवं हृदय रोगियों के लिए तो**

गोदुहासन और नमस्कार मंत्र जाप के साथ नमस्कार मुद्रा के अभ्यास से चन्द दिनों में ही संतोषजनक परिणाम आने लगते है और अधिकांश हृदय रोगी Bye-Pass को Bye-Pass कर सकते हैं।

सारांश यही है कि नमस्कार मुद्रा में किए गए आसन, प्राणायाम, अंग-व्यायाम, ध्यान, कायोत्सर्ग, भजन, कीर्तन, जप आदि शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से अधिक प्रभावशाली हो जाते हैं एवं इसका प्रभाव तत्काल अनुभव किया जा सकता है। चाहे बालक हो या वृद्ध, संत हो या गृहस्थ, यह मुद्रा सबके लिए करणीय है। पानी पीने से प्यास और खाना खाने से भूख शांत होती है, ठीक उसी प्रकार नमस्कार मुद्रा का लाभ भी उसका अभ्यास करने वाले को ही मिल सकता है। पाठकगण इस मुद्रा का प्रयोग कर अपनी प्रतिक्रिया से अवगत करायेंगे तो जनहितकारी इस सरल मुद्रा की जानकारी जन-जन तक पहुँचाने की प्रेरणा मिलेगी।

स्वास्थ्यरक्षक व्यायाम 'स्वायसो'

स्वायसो क्या है ?

स्वायसो एक अत्यन्त सरल एवं अल्प समय में किया जा सकने वाला व्यायाम है। स्वायसो का प्रारम्भ चीन में कुछ दशक पूर्व ही हुआ। इसको बच्चे, युवक, महिलाएँ एवं वृद्ध सभी कर सकते हैं। इसमें किसी प्रशिक्षक की भी आवश्यकता नहीं होती है। बहुत साधारण होते हुए भी सैंकड़ों बीमारियों में यह अत्यधिक प्रभावशाली है। चीन एवं जापान में हजारों लोग इसके द्वारा असाध्य रोगों से मुक्ति पा रहे हैं। इसी कारण यह पद्धति चीन, जापान, हांगकांग, दक्षिण-पूर्व एशिया, अमेरिका, कनाडा, भारत आदि राष्ट्रों में दिनों-दिन लोकप्रिय होती जा रही है।

स्वायसो व्यायाम हमारे शरीर में एकत्र हुए अवरोध, तनाव व ऐंठन को समाप्त कर देता है जिससे रोगों से बचना संभव होता है, तथा रोग से मुक्ति मिलती है। **इसके प्रणेता एवं प्रचारक मासाओ हयाशिमा ने चन्द वर्षों पूर्व जानबूझकर अपने शरीर में कैन्सर रोग उत्पन्न किया तथा स्वायसो कसरत द्वारा उसे ठीक भी कर दिया।** स्वायसो व्यायाम तेओईस्ट के सिद्धान्तों पर आधारित है। उनके अनुसार पश्चिमी दवाइयों के 170 सालों और चीनी दवाइयों के 1000 सालों से ज्यादा इतिहास में ऐसी कोई खबर नहीं है कि उन्होंने किसी पागल को ठीक किया हो।

स्वायसो कैसे करें ?

स्वाय शब्द का चीनी अर्थ होता है झूलना या दूर फेंकना। इस प्रकार स्वायसो का अर्थ होता है बाहों को आगे व पीछे झुलाना। स्वायसो द्वारा शरीर के विकारों को बाहर झटक दिया जाता है। ये विकार ही शरीर में ब्लोक्स व तनाव के कारण होते हैं। इसका प्राथमिक उद्देश्य शरीर की विकृत ऊर्जा को बाहर निकालकर शरीर में शुद्ध ऊर्जा का संचार करना होता है। इस प्रकार यह व्यायाम शरीर में प्राकृतिक स्थिति पैदा कर देता है। यह चीन में प्रचलित सर्वाधिक लोकप्रिय व्यायाम है जो अनेक रोगों में रामबाण सिद्ध हो रहा है।

स्वायसो व्यायाम कैसे करें ?

1. सर्वप्रथम पैरों को सीधा रखते हुए जमीन पर तनकर खड़े हो जाएं। बाँहों को धरती के समानान्तर फैलाएं एवं अंगुलियों को इस प्रकार रखें जैसे कि जमीन को पकड़ रखा हो।
2. दोनों बाँहों को एक साथ आगे व पीछें झुलाएँ। बाँहों को पीछे की ओर धकेलते

समय ही शक्ति का प्रयोग करें व आगे उन्हें स्वयं आने दें। कुहनियाँ सीधी रखें, हथेलियाँ पीछे की ओर मुड़ी हुई हों। आँखें ठीक सामने की तरफ देख रही हों। मस्तिष्क को बिल्कुल खाली छोड़ दें व तसल्ली से गिनती करते जाएं।

3. पहली बार स्वायसो व्यायाम दो सौ अथवा तीन सौ से प्रारम्भ करें व धीरे-धीरे संख्या बढ़ाते जाएं। अन्ततः अपनी क्षमता के अनुसार एक हजार या दो हजार तक पहुँचें।

सिद्धान्त-

ऊपर भरा व निचला खाली को ऊपर खाली व निचला भरा में बदलना

मानव शरीर के महत्त्वपूर्ण अंग शरीर के ऊपरी आधे भाग में होते हैं, जैसे मस्तिष्क, हृदय, फेंफड़े आदि। निचले आधे भाग में कूल्हें व टागें आदि होती हैं। आज की तनावयुक्त जीवन शैली एवं अन्य कारणों के परिणामस्वरूप ऊपरी भाग को अत्यधिक कार्यरत रहना पड़ता है तथा हम अपनी अधिकांश शक्ति एवं ध्यान इसी ऊपरी भाग पर लगाते हैं। इस प्रकार हमारा शरीर सदैव ऊपर से भरा व निचला खाली जैसी अवस्था में रहता है। जैसे अगर हम सात आठ घंटे लगातार पढ़ते रहेंगे तो सिर भारी हो जाएगा, आँखे लाल हो जाएगी और आगे पढ़ते रहना मुश्किल हो जाएगा। इस अवस्था हो हम सिर का असाधारण रूप से भारी हो जाना कह सकते हैं। ऐसी स्थिति में हम थक जाते हैं तथा कोई भी रोग लग सकता है।

ऊपर भरा से तात्पर्य न केवल सिर से है, बल्कि पूरे ऊपरी आधे शरीर से होता है। जब ऊपर भरा व निचला खाली होता है तो थकावट बढ़ती जाती है और विभिन्न रोग लग जाते हैं, क्योंकि विकृत ऊर्जा भी शरीर में बढ़ती जाती है।

'स्वायसो' व्यायाम का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण कार्य यही होता है कि यह ऊपर-भरा व निचला खाली वाली अवस्था को उलट देती है इसके द्वारा विकृत ऊर्जा बाहर निकल जाती है, शुद्ध ऊर्जा का संचरण होता है तथा शरीर के निचले अंगों में बने हुए अवरोध व तनाव बिखर जाते हैं। स्वायसो द्वारा जो 70 प्रतिशत ऊर्जा निचले भाग में एकत्र हो जाती है उसे ऊपरी भाग में भेजना है तथा सिर्फ 30 प्रतिशत ऊर्जा ही निचले अंगों में रखनी है।

स्वायसो करते समय ध्यान रखने हेतु आवश्यक मार्गदर्शन :-

1. अपनी कमर सीधी रखें। शरीर के ऊपरी भाग को पूर्णतः शिथिल हो जाने दें। कन्धों में तनाव नहीं लाएँ तथा बाँहों को घड़ी के पेण्डुलम की तरह झूलने दें।
2. शरीर के निचले भाग में गुरुत्वाकर्षण महसूस करें। तलवे पर मजबूती से खड़े रहें एवं पैरों में जूता-चप्पल नहीं पहनें। धरती को पकड़ने का प्रयास करें एवं अंगुलियों से जमीन की खुदाई करने का प्रयास करें। एड़ियों को जमीन पर इस प्रकार रखें जैसे कि वे भारी पत्थर हों।
3. ऐसा सोचें की आपका सिर किसी रस्से द्वारा लटक रहा है एवं सारा शरीर ढ़ीला होकर झूल रहा है, इस प्रकार कंधों का शिथिलीकरण हो जाएगा।
4. जबड़ों को ढ़ीला छोड़ दें, मुँह बन्द रखें, परन्तु दाँतों को नहीं भीचें।
5. मस्तिष्क को निश्चेष्ट रखें एवं अपने विचारों को भटकने नहीं दे। अपने शरीर के ऊपरी भाग को पूर्णतः खाली हो जाने दें।
6. पहिए की धुरी की तरह अपने नाभि-प्रदेश को व्यायाम के लिए केन्द्र बिन्दु मानें।
7. कुहनियों को कंधे से अधिक ऊँचाई तक नहीं झुलाएँ।

8. अपनी बांहें ढ़ीली रखे। अपनी बांहों को नाव के दो चप्पू समझें एवं इस प्रकार झुलाएं जैसे हवा को धकेल रहे हों।
9. अपना ध्यान नाभि के केन्द्र बिन्दु पर स्थिर करें। जांघों के भीतरी हिस्से को तनाव मुक्त रखें। गुदा को सिकोड़ने का प्रयास करें।
10. जब आप बाँहें झुला रहे हों तो हथेलियों को नीचे की ओर रखें।

उपर्युक्त बातों को ध्यान में रखकर स्वायसो करेंगे तो नीचे-सात, ऊपर-तीन की अवस्था प्राप्त हो जाएगी अर्थात् पहले जो ऊपरी हिस्से में सात हिस्से भार था वह निचले हिस्से में उतर जाएगा एवं ऊपरी हिस्सा हल्का हो जाएगा तथा इसी अनुपात में शक्तिशाली बनता जाएगा। स्वायसो करते समय कल्पना करें कि आप एक पुराने वृक्ष हैं, जिसकी जड़ें जमीन में काफी गहरी पैठी हुई हैं। ऐसा करने से हमारे तलवे में जो मेरेडियन्स की ऊर्जा है वह जागृत होकर ऊपर की ओर बढ़ने लगेगी तथा मांसपेशियों, त्वचा, हड्डियों व जोड़ों को शक्ति मिलने लगेगी।

हालांकि स्वायसो बाहों को झुलाने की कसरत है, परन्तु इसमें पैरों का अधिक योगदान होता है व नाभि प्रदेश का महत्त्व होता है। स्वायसो में पैर व नाभि प्रदेश का कार्य बाँहों की अपेक्षा अधिक जरुरी है। नाभि प्रदेश से बाँहें ऊपर उठेंगी तथा नाभि प्रदेश का अवलम्बन पैर होंगे। इसी प्रकार स्वायसो में पैर पर जोर देने को कहा जाता है, इसका कारण यह है कि हमारे तलवे में जो किडनी, लीवर एवं हृदय आदि के एक्यूप्रेशर के जो प्रतिवेदन बिन्दु हैं, वे दब जाते हैं एवं जागृत हो जाते हैं।

स्वायसो के परिणाम-

उच्च तथा निम्न रक्तचाप भी केवल स्वायसो करते रहने से मिट जाता है। हमारे शरीर में असंख्य धमनियाँ व शिराएँ हैं जिनमें रक्त प्रवाह होता रहता है। कई शिराएँ तो इतनी सूक्ष्म होती है कि इनकी मोटाई सूई की नोंक के तीन सौ वे भाग के बराबर होती है। चूँकि रक्त का घनत्व पानी की अपेक्षा अधिक होता है। अत: जब हम किसी अंग से काम नहीं लेते हैं या कम काम लेते हैं तो वहाँ रक्त जमने व थक्के बनने की संभावना रहती है और यही रक्तचाप का कारण बन जाता है। स्वायसो द्वारा हाथ-पैर गतिमान बने रहते हैं एवं रक्तचाप सही बना रहता है। जब स्वायसो नियमित रूप से किया जाएगा तो शरीर में कुछ परिवर्तन होने लगेंगे। पसीने एवं तापक्रम में वृद्धि होगी। श्लेष्मा बढ़ेगी तथा तन्द्रा छाने लगेगी। ये लक्षण स्पष्ट करते हैं कि शरीर से अशुद्ध ऊर्जा बाहर निकल रही है और शरीर मजबूत बनता जा रहा है, बीमारियाँ दूर हो रही हैं। स्वायसो में जब हम अपनी बाँहों को चलाते हैं तो कमर, छाती व पेट की माँसपेशियों में खिंचाव आता है, नाड़ी संचार सही हो जाता है और मेरेडियन में ऊर्जा का प्रवाह सही हो जाता है।

मासाओ हवाशिमा ने स्वायसो से निम्नलिखित रोगों को ठीक करने में संतोषजनक परिणाम प्राप्त किए हैं- (1) विभिन्न प्रकार के कैंसर, (2) उच्च एवं निम्न रक्तचाप, (3) हृदय रोग, (4) गुर्दे के रोग, (5) आँखों के रोग, (6) पाचन संबंधी रोग, (7) लीवर के रोग, (8) गठिया एवं (9) स्नायु रोग।

स्वायसो पद्धति अपनाकर पागलपन एवं मंद बुद्धि वालों के उपचार में सफलता प्राप्त की जा सकती है।

मेथी स्पर्श द्वारा असाध्य रोगों का उपचार

मेथी के औषधिय गुण-

दाणा मेथी हमारे रसोइघरों में दैनिक उपयोग में आने वाली वस्तु है, जो अनेक औषधिय-गुणों से भरपूर होती है। प्राचीन काल से ही इसका प्रयोग खाद्य और औषधि के रूप में हमारे घरों में होता आ रहा है। आयुर्वेद के ग्रन्थ भावप्रकाश में कहा गया है कि मेथी वात को शान्त करती है, कफ और ज्वर का नाश करती है। राज निघन्टु में मेथी को पित्त नाशक, भूख बढ़ाने वाली, रक्त शोधक, कफ और वात का शमन करने वाली बतलाया गया है। मेथी में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेटस, खनिज, विटामिन, केल्शियम, फासफोरस, लोह तत्त्व, केरोटीन, थायमिन, रिवाफलेबिन, विटामिन सी आदि प्रचुर मात्रा में होते हैं। लोह तत्त्व की अधिकता के कारण मेथी रक्त की कमी वालों के लिये विशेष लाभप्रद होती है। मेथी दानों से शरीर की आन्तरिक सफाई होती है। मेथी का उबला पानी बुखार को कम करने में बहुत ही लाभप्रद होता है।

मेथी सेवन से पाचन तंत्र सुधरता है। पेट में कर्मियों की उत्पत्ति नहीं होती। आंतों में भोजन का पाचन बराबर होता है। बड़ी आंत में, मल में कुछ गाढ़ापन आता है और मल आसानी से बड़ी आंत में गमन करने लगता हैं। मेथी खाने से भूख अच्छी लगती है। मेथी सेवन से गंध और स्वाद इन्द्रियाँ अधिक संवेदनशील होती हैं। यह शरीर का आन्तरिक शोधन करती है। शलेष्मा को घोलती है तथा पेट और आंतों की सूजन ठीक करने में सहायक होती है। मेथी सेवन से मुंह की दुर्गन्ध दूर होती है। कफ, खांसी, इनफ्लेन्जा, निमोनिया, दमा आदि श्वसन संबंधी रोगों में लाभ होता है। गले की खराश में मेथी दाने के पानी से गरारे करने से बहुत लाभ होता है।

मेथी सेवन की विभिन्न विधियाँ-

अलग-अलग रोगों के उपचार हेतु मेथी का प्रयोग अनेक प्रकार से किया जाता है। जैसे- मेथी दाणा भिगोंकर उसका पानी पीना, उसे अंकुरित कर खाना, उबालकर उसका पानी पीना, सब्जी बनाकर खाना, विभिन्न अचारों, सब्जियों अथवा अन्य खाद्य पदार्थों के साथ पकाकर सेवन करना, मेथी दानों को चूसना, चबाना अथवा पानी के साथ निगलना, मेथी की चाय अथवा काढ़ा बनाकर पीना, उसका पाउडर बना पानी के साथ लेना, अथवा लेप करना, मेथी की पुड़िये बनाकर खाना अथवा पकवान बनाकर उपयोग करना इत्यादि, कई तरीकों से मेथी का प्रयोग हमारे घरों में होता रहता है।

स्वयं करें मेथी स्पन्दन का अनुभव-

कागज की चिपकाने वाली टेप पर मेथी दानों को चिपका कर हथेली के अंगूठें के नाखून वाले ऊपरी पोरवे में उस टेप को लगा दें जिससे अंगूठे को मेथी का स्पर्श होता रहे। कुछ ही क्षणों में हमें उस स्थान पर स्पंदन की अनुभूति होनी प्रारम्भ हो जाती है। इससे प्रमाणित होता है कि मेथी का उसके गुणों के अनुरूप बाह्य उपयोग भी लाभप्रद हो सकता है।

मेथी स्पर्श चिकित्सा का सिद्धान्त-

शरीर में अधिकांश दर्द और अंगों की कमजोरी का कारण आयुर्वेद के सिद्धान्तानुसार प्राय: वात और कफ संबंधी विकार होते हैं। मेथी वात और कफ का शमन करती है। अत: जिस स्थान पर मेथी का स्पर्श किया जाता है, वहाँ वात और कफ विरोधी कोशिकाओं का सृजन होने लगता हैं, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने लगती है। दर्द वाले अथवा कमजोर भाग में विजातीय तत्त्वों की अधिकता के कारण शरीर के उस भाग का आभा मंडल विकृत हो जाता है। मेथी अपने गुणों वाली तरंगें शरीर के उस भाग के माध्यम से अन्दर में भेजती है।

जिसके कारण शरीर में उपस्थित विजातीय तत्त्व अपना स्थान छोड़ने लगते हैं, प्राण ऊर्जा का प्रवाह संतुलित होने लगता है। फलतः रोगी स्वस्थ होने लगता है।

मेथी रक्त शोधक है, रोगग्रस्त भाग का रक्त प्रायः पूर्ण शुद्ध नहीं होता। जिस प्रकार सोडा कपड़े की गंदगी अलग कर देता है, मेथी की तरंगे रोग ग्रस्त अथवा कमजोर भाग में शुद्ध रक्त का संचार करने में सहयोग करती है जिससे उपचार अत्यधिक प्रभावशाली हो जाता है।

मेथी का स्पर्श क्यों प्रभावशाली ?

मेथी के प्रत्येक दानें में हजारों दाने उत्पन्न करने की क्षमता होती है। अतः उसके सम्पर्क से मृत प्रायः कोशिकाएँ पुनः सक्रिय होने लगती है। मेथी के औषधिय गुणों की तरंगें कमजोर अंगों को शक्तिशाली बनाने, शरीर के दर्द वाले भाग की वेदना कम करने, जलन वाले भाग की जलन दूर करने में चमत्कारी प्रभावों वाली सिद्ध हो रही है।

मेथी जो कार्य पेट में जाकर करती है, उससे अधिक एवं शीघ्र लाभ उसके बाह्य प्रयोग से संभव होता है, क्योंकि उससे रोगग्रस्त भाग का मेथी की तरंगों से सीधा सम्पर्क होता है। किसी भी प्रकार के दुष्प्रभाव की संभावना प्रायः नहीं रहती। रोगग्रस्त भाग को मेथी के औषधिय गुणों का पूर्ण लाभ मिलता है जबकि मेथी सेवन से रोगग्रस्त भाग तक उसका आशिंक लाभ ही मिलता है। परिणाम स्वरूप मेथी का बाह्य स्पर्श विभिन्न असाध्य स्थानीय रोगों का सहज, सरल, स्वावलंबी प्रभावशाली उपचार के रूप में विकसित हो रहा है। अनेकों रोगों के उपचार में यांत्रिक एवं रसायनिक परीक्षणों एवं अनुभवी चिकित्सकों के परामर्श की भी आवश्यकता नहीं रहती। मात्र रोगग्रस्त भाग अथवा कमजोर अंग का मेथी से स्पर्श रखना पड़ता है।

मेथी स्पर्श द्वारा विविध उपचार-

मेथी दानों को शरीर के दर्द वाले भाग पर लगाने से दर्द में तुरन्त राहत मिलती है। शरीर के कमजोर अंग पर लगाने से वह अंग पुनः सक्रिय और ताकतवर होने लगता है। जलन, सूजन, दाद, खुजली वाले स्थान पर मेथी लगाने से तुरन्त लाभ मिलता है। मेथी दानों को चूसते रहने से दांतों का दर्द ठीक होता है और गले संबंधित रोगों में आराम मिलता है। अन्तःस्रावी ग्रन्थियों एवं ऊर्जा चक्रों पर मेथी दाना लगाने से उसके आसपास जमे विकार दूर होने से उनकी सक्रियता बढ़ जाती है। हथेली और पगथली में मेथी दानों के मसाज से सारे शरीर से संबंधित एक्यूप्रेशर प्रतिवेदन बिन्दू सक्रिय होने लगते हैं। एक्यूप्रेशर के दर्दस्थ प्रतिवेदन बिन्दुओं पर मेथी स्पर्श से वहाँ जमें विजातीय तत्त्व दूर होने लगते हैं और एक्यूप्रेशर चिकित्सा बिना दर्द वाली स्वावलंबी प्रभावशाली उपचार पद्धति से हो जाता है।

1. अंगूठे के ऊपर वाले पोरवे पर मेथी लगाने से चक्कर एवं सिर दर्द संबंधी विभिन्न रोगों में तुरन्त आराम मिलता हैं। रक्तचाप बराबर होने लगता है। तनाव, भय, अधीरता, क्रोध कम होने लगता है।
2. रात्रि में सोते समय हाथ के अंगूठों के पहले पोरवे पर मेथी लगाने से अनिद्रा के रोग से छुटकारा मिलता है।
3. मेथी का हल्का सा मसाज सीने पर करने से फेंफड़े मजबूत होते हैं। कफ, खांसी, दमा में आराम मिलता है।
4. हृदय रोगियों के हृदय वाले स्थान पर मेथी दाणा लगाने से हृदय शूल और हृदय संबंधी अन्य विकार शीघ्र दूर होने लगते हैं।
5. स्पलीन पर मेथी स्पर्श करने से मधुमेह ठीक होता है। शरीर में लासिका तंत्र बराबर कार्य करने लगता हैं। जिससे सूजन नहीं आती। आमाशय पर लगाने से पाचन अच्छा होता है। लीवर, पित्ताशय, गुर्दों, आंतों पर

मेथी लगाने से संबंधित अंगों से विजातीय तत्व दूर होने लगते हैं और वे सारे अंग अपनी क्षमतानुसार कार्य करने लगते हैं।

शरीर के जिस स्थान पर बाल हो और टेप से मेथी दानों का स्पर्श संभव न हों वहाँ मेथी का लेप कर उपचार किया जा सकता है। आग से जलने पर दानेदार मेथी को पानी में पीस कर लेप करने से जलन दूर होती है, फफोले नहीं पड़ते। मेथी का सिर पर लेप करने से बाल नहीं गिरते तथा गंजों के बाल आने लगते हैं। बाल अपने प्राकृतिक रंग में मुलायम बने रहते हैं। बालों की लम्बाई बढ़ती है। ताजा पत्तियों का पेस्ट रोज नहाने से पूर्व चेहरे पर लेप करने से चेहरे का रुखापन, झुरियाँ, गर्मी से होने वाले फोड़े फुन्सियाँ आदि ठीक होते हैं।

पगथली के अंगूठों और अंगुलियों में मेथी लगाने से नाड़ी संस्थान संबंधी रोगों में शीघ्र राहत मिलती है।

मेथी कैसे और कितनी देर लगायें-

बाजार में अलग-अलग माप की चिपकाने वाली कागज की टेप मिलती है। आवश्यकतानुसार माप की टेप पर मेथीदाणा को चिपका दें। चारों तरफ थोड़ा स्थान खाली छोड़ दें ताकि टेप त्वचा पर आसानी से चिपक सकें। मेथी दाणों का स्पर्श तब तक शरीर पर रहने दें, जब तक उस स्थान पर किसी प्रकार की प्रतिकूलता अथवा सिर में भारीपन अनुभव न हों। मेथी अपना प्रभाव लगाने के तुरन्त बाद अनुभव कराने लग जाती है। मात्र तीन दिन के नियमित प्रयोग से उसके चमत्कारी प्रभावों का अनुभव होना प्रारम्भ होने लगता है।

उपसंहार-

सारांश यही है कि मेथी स्पर्श चिकित्सा सहज, सरल, सस्ती, प्रभावशाली, दुष्प्रभावों से रहित,वैज्ञानिक, पूर्ण स्वावलंबी एवं अहिंसक होती है, जिसका शरीर के रोगग्रस्त भाग पर शीघ्र प्रभाव पड़ता है। मेथी दर्द नाशक एवं रक्तशोधक होती है। विजातीय तत्त्वों को दूर कर शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। जिससे निष्क्रिय अंग सक्रिय एवं रोगग्रस्त भाग रोग मुक्तहोने लगते हैं। अतः भविष्य में दवाओं के बढ़ते दुष्प्रभावों का प्रभावशाली विकल्प मेथी स्पर्श चिकित्सा के समान दवाओं के शरीर पर स्पर्श से हो तो आश्चर्य नहीं ?

रक्त शुद्धि का सरल उपाय – तेल गंडूस

शरीर में रक्त ताप एवं रोग प्रतिरोधक ऊर्जा का प्रमुख स्रोत होता है। अतः रक्त शुद्धि से शरीर की प्रतिकारात्मक शक्ति बढ़ती है। रक्त विकार सभी रोगों का प्रमुख कारण होता है। अतः यदि किसी सरल प्रभावशाली विधि द्वारा रक्त में से उसके विकारों को अलग कर दिया जाये तो अनेक रोगों से राहत मिल सकती हैं।

सूर्यमुखी तेल की विशेषताएँ-

चीनी पंच तत्त्व के सिद्धान्तानुसार रक्त का संबंध ताप ऊर्जा से होता है और उसमें विकार आने से रक्त-प्रवाह प्रभावित होने लगता है। रक्तचाप बराबर नहीं रहता। सूर्यमुखी तेल में विटामिन ए, डी तथा ई अधिक मात्रा में होने से इसके सेवन से रक्त में कोलस्ट्रोल जैसे विकार की वृद्धि नहीं होती। अतः आधुनिक चिकित्सक हृदय एवं रक्तचाप के रोगियों को घी के स्थान पर सूर्यमुखी तेल का भोजन में उपयोग करने का परामर्श देते हैं। आयुर्वेद के अनुसार सूर्यमुखी का तेल कफ एवं वात-नाशक होता है। त्वचा के विकार, खुजली, दाद एवं कोढ दूर करने में सहायक होता है। खाने में स्वादिष्ट व पचने में आसान होता है।

तेल में भी आजकल शुद्धता संदिग्ध होती है। तेल शुद्धिकरण के नाम पर प्रायः ऐसे रासायनिक पदार्थों का मिश्रण होता है जो स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक होते हैं। अतः बिना छानबीन सूर्यमुखी के तेल का खाने में उपयोग भी हृदय रोगियों के लिये लाभदायक नहीं होता, अपितु कभी-कभी हानिकारक भी हो सकता है। बाह्य प्रयोग द्वारा भी सूर्यमुखी तेल का लाभ उपचार हेतु बिना किसी दुष्प्रभाव विशेष विधि द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

तेल गंडूस का प्रभाव - मुंह में तेल भरकर घुमाने की प्रक्रिया को तेल गंडूस कहते हैं। सूर्यमुखी तेल में सूर्य की ऊर्जा के विशेष गुण होते हैं। जिस प्रकार चुम्बक लोहे को आकर्षित करता है, फिटकरी पानी से गंदगी अलग करती है, ठीक उसी प्रकार सूर्यमुखी तेल में रक्त के विकारों को रक्त से अलग करने की क्षमता होती है। एक चम्मच सूर्यमुखी तेल को मुँह में भरकर 15 से 20 मिनट अन्दर ही अन्दर घुमाने से चेहरे की समस्त मासपेशियां सक्रिय होने लगती है। रक्त भी सारे शरीर में लगभग 15 से 20 मिनट में परिभ्रमण का एक चक्र पूर्ण कर लेता है। चेहरे, जीभ और दाँतों का संबंध शरीर के सभी प्रमुख अंगों से सीधा होता है। अतः जब रक्त मुँह की नाड़ियों से होकर गुजरता है तो जिस प्रकार चुम्बक लोहे को खिंचता है उसी प्रकार सूर्यमुखी तेल अपने स्वभाव के कारण रक्त में से उपस्थित रोगाणुओं और विकारों को अपनी तरफ आकर्षित कर लेता है और रक्त-शुद्धि में सहयोग करता है। परिणामस्वरूप रक्त-विकार संबंधी सभी रोगों में लाभ होता है।

त्वचा संबंधी रोगों का मुख्य कारण प्रायः रक्त में खराबी होता है। अतः उसमें भी इस प्रयोग से शीघ्र लाभ होता है। दांतों का संबंध शरीर में सभी हड्डियों से होता है। अतः तेल गंडूस से जोड़ों के दर्द में भी विशेष लाभ होता है। इस प्रक्रिया से थायराइड ग्रन्थि संबंधी रोग भी ठीक होते हैं, चेहरे की कान्ति बढ़ती है, स्वर सुधरता है, त्वचा की शुष्कता दूर होती है, भोजन में रुचि तथा स्वादों के प्रति सजगता बढ़ती है। कण्ठशोध, होठों का फटना, दाँतों का हिलना एवं दाँतों संबंधी रोगों में भी तेल गंडूस से बहुत लाभ होता है। इस चिकित्सा में रोग के निदान की आवश्यकता नहीं होती। स्वस्थ व्यक्ति भी यदि इस प्रयोग को नियमित करें तो सभी प्रकार के रक्त- विकार संबंधी रोगों के होने की संभावनाएँ कम हो जाती हैं। अतः स्वस्थ और रोगी दोनों तेल गंडूस का लाभ उठा सकते हैं। उच्च अथवा निम्न रक्तचाप, हृदय रोग, सफेद दाग, सोरायसिस, दाद, खुजली आदि चर्म-रोगों एवं रक्त-विकार संबंधी अन्य रोगियों को यह प्रक्रिया कुछ सप्ताह तक दिन में दो से तीन बार करनी चाहिये। कुछ ही दिनों के प्रयोग से चमत्कारी परिणाम सामने आने लग जाते हैं।

15 से 20 मिनट उपयोग के पश्चात् तेल विकृत हो जाता है। अतः उसे ऐसे स्थान में थूकना चाहिए जिसे तुरन्त स्वच्छ किया जा सके। तेल को जहाँ भी डालें उस स्थान को एकदम साफ कर लें। अन्यथा उस तेल की गंध से जीव जन्तु उसका सेवन कर मर सकते हैं। साथ ही जीभ और दांतों को भी पानी से स्वच्छ कर लेना चाहिये।

रूस के डॉक्टर कराच ने भी 1991 में न्यूयार्क में आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय कैंसर अधिवेशन में सूर्यमुखी तेल के दिन में 2-3 बार गंडूस द्वारा मात्र तीन से छः मास के अन्दर रक्तकैंसर जैसे रोग के उपचार की पुष्टि की है। उन्होंने सैकड़ों सभी प्रकार के रक्तसम्बन्धित रोगियों पर प्रयोग करने के पश्चात् अनुभव किया कि उपर्युक्त विधि से तेल गंडूस द्वारा सिरदर्द, दमा, रक्तचाप, पक्षाघात, हृदयाघात, गुर्दे एवं आतों के रोगों में, दाँत, रक्त एवं त्वचा संबंधी रोगों में चंद दिनों के प्रयोग से ही अच्छे चमत्कारी परिणाम आते हैं। उन्होंने पाया कि इस प्रयोग से सभी प्रकार के कैंसर का फैलाव न केवल कम होता है, अपितु इसके नियमित एवं निरन्तर प्रयोग से पूरा ठीक भी किया जा सकता है। इसका मूल कारण रक्तशुद्धि ही होता है। अतः तेल गंडूस से सभी रोगों में लाभ होता है क्योंकि सभी रोगों के प्रारम्भ में रक्तके विकार प्रमुख कारण होते हैं।

कहने का सारांश यही है कि तेल चिकित्सा सहज, सरल, सस्ती, स्वावलम्बी, अहिंसक, दुष्प्रभावों से रहित, प्रभावशाली तथा शरीर के अनेकों प्रत्यक्ष-परोक्ष रोगों में लाभ पहुँचाने वाली होती है।

शारीरिक लक्षणों पर आधारित रोग का निदान अपूर्ण

शरीर में जितने रोग अथवा उनके कारण होते हैं उतने हमारे ध्यान में नहीं आते। जितने ध्यान में आते हैं, उतने हम अभिव्यक्त नहीं कर सकते। जितने रोगों को अभिव्यक्त कर पाते हैं, वे सारे के सारे चिकित्सक अथवा अति आधुनिक समझी जाने वाली मशीनों की पकड़ में नहीं आते। जितने लक्षण स्पष्ट रूप से उनकी समझ में आते हैं, उन सभी का वे उपचार नहीं कर पाते। परिणामस्वरूप जो लक्षण स्पष्ट रूप से प्रकट होते हैं, उनके अनुसार आज रोगों का नामकरण किया जा रहा है तथा अधिकांश प्रचलित चिकित्सा पद्धतियों का ध्येय उन लक्षणों को दूर कर रोगों से राहत पहुँचाने मात्र का होता है। विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ और उनमें कार्यरत चिकित्सक आज असाध्य एवं सक्रामक रोगों के उपचार के जो बड़े-बड़े दावे और विज्ञापन करते हैं, वे कितने भ्रामक, अस्थायी होते हैं, जिस पर पूर्वाग्रह छोड़कर सम्यक् चिंतन करना आवश्यक हैं। जब निदान ही अधूरा हो, अपूर्ण हो तब प्रभावशाली उपचार के दावे छलावा नहीं तो क्या है? अतः उपचार करते समय जो चिकित्सा पद्धतियाँ शारीरिक व्याधियों को मिटाने के साथ-साथ मन व आत्मा के विकारों को दूर करती हैं, उन्हीं चिकित्सा पद्धतियों द्वारा स्थायी एवं प्रभावशाली उपचार संभव हो सकता हैं, इस तथ्य में हमें तनिक भी संदेह नहीं होना चाहिये। सत्य सनातन होता हैं। करोड़ों व्यक्तियों के कहने से दो और दो पांच नहीं हो जाते हैं, दो और दो तो चार ही होते हैं। अतः जिन्हें स्थायी रूप से रोग मुक्त बनना हो, उन्हें शरीर, मन और आत्मा को रोगग्रस्त एवं विकारी बनाने वाले सभी कारणों से यथा संभव बचना चाहिये एवं दुष्प्रभावों तथा शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम करने वाले उपचार से परहेज करना चाहिये।

क्या मानव-सेवा हेतु हिंसा को प्रोत्साहन उचित है?

अहिंसा में विश्वास रखने वाला अहिंसक व्यक्ति हजारों रुपयों का प्रलोभन देने के बावजूद जानबूझ कर एक चिंटी को भी नहीं मार सकता। जिन पदार्थों में जानवरों के अवयव होते हैं उनको खाने अथवा उपयोग में लेने से यथासंभव परहेज करता है। उसके घर कोई अतिथि आए तो उसको सात्विक भोजन कराना अपना कर्तव्य समझता है। यदि अतिथि मांसाहार हेतु आग्रह करें तो, स्पष्ट मना कर देता है। मानव सेवा के नाम पर मांसाहार द्वारा अतिथि का स्वागत उसको स्वीकार नहीं। जैन संत एकेन्द्रिय से पंचेन्द्रिय तक सूक्ष्म से सूक्ष्मतम जीवों तक की हिंसा से पूर्णरुपेण बचने हेतु कठिनतम परीषह सहन करते हैं। अहिंसा का यथा संभव पूर्ण रूपेण पालन उनके जीवन में श्वास के समान मुख्य होती है। सामायिक, स्वाध्याय ध्यान, प्रार्थना, जप, तप आदि शुभ प्रवृतियाँ भोजन एवं पानी के समाज अन्य प्रमुख प्राथमिकताओं के समान हो सकती है।

आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान की जानकारी हेतु करोड़ों जानवरों का प्रतिदिन विच्छेदन किया जाता है। दवाईयों के निर्माण और उनके परीक्षण हेतु जीव-जन्तुओं को निर्दयता, क्रूरतापूर्वक यातना दी जाती है। किसी को दुःख देकर सुख और शांति कैसे मिल सकती है? यह तो पशुता एवं अनैतिकता का लक्षण है। जैसा करेंगे वैसा फल मिलेगा, यह कर्म का सनातन सिद्धान्त है। प्रकृति के न्याय में देर हो सकती है परन्तु अन्धेर नहीं।

प्रभावशाली अहिंसक उपचारों का विकल्प होते हुए भी जब अहिंसा प्रेमी चिकित्सा के क्षेत्र में होने वाली हिंसा का अज्ञानवश समर्थन करते हैं तो उनका आचरण अहिंसा से ज्यादा सेवा को महत्व देने का होता है । सेवा

कर्म निर्जरा का सशक्त माध्यम होता है और हिंसा कर्म बंधन का प्रमुख कारण। जो चिकित्सा पद्धतियाँ कर्म बंधन में सहायक होती है, भगवान महावीर ने भी उनके पूर्ण निषेध का कथन किया । अतः सेवा हेतु उपयोग में लिये जाने वाले साधनों, उपकरणों का अहिंसक होना अनिवार्य है। अपवित्र एवं हिंसक साधनों पर आधारित अमूल्य मानव सेवा जैसा अच्छा कार्य कपड़े खोल आभूषण पहिनने वालों की तरह अविवेकपूर्ण होता है।

परन्तु आज अहिंसा प्रेमियों द्वारा भी चिकित्सा में अहिंसा न केवल उपेक्षित एवं गौण होती जा रही है, अपितु ऐसी हिंसा को आवश्यक बतलाने का प्रयास भी किया जा रहा है। क्या ऐसा प्रयास परोक्ष रूप से बूचड़खानों का सहयोग करना एवं पशु क्रूरता को प्रोत्साहन देना नहीं है ? अतः उपचार हेतु प्रत्यक्ष या परोक्ष हिंसा करना/करवाना अथवा हिंसा करवाने वालों को प्रोत्साहन देना, कर्जा चुकाने के लिये ऊँचें ब्याज पर कर्जा लेने के समान नासमझी है।

क्या दो रोगी एक जैसे हो सकते हैं?

दुनिया में कभी भी दो व्यक्ति पूर्ण रूप से एक जैसे न तो कभी हुए हैं और न कभी भविष्य में एक-जैसे हो सकते हैं। उनकी शारीरिक संरचना, स्वभाव, आसपास के वातावरण की प्रतिक्रिया, कायिक स्थिति कभी भी समान नहीं हो सकती है। कभी-कभी उनकी संरचना में एकरूपता और समानता दिखने के बावजूद शारीरिक, मानसिक और आत्मिक अवस्था में कुछ न कुछ तो अन्तर होता ही है।

जब दो व्यक्ति एक-जैसे नहीं हो सकते हैं तो दो मधुमेह, रक्तचाप, हृदय, पाचन, श्वसन, नाड़ी संस्थान आदि किसी भी रोग के रोगी एक-जैसे कैसे हो सकते हैं ? प्रमुख रोग के लक्षण समान होने के बावजूद सहयोगी रोगों की स्थिति एक जैसे नहीं हो सकती। अर्थात् प्रत्येक रोगी में रोग का परिवार अलग-अलग होता है। जब दो रोगी एक-जैसे नहीं हो सकते तो उनका उपचार एक-जैसा कैसे हो सकता है ?

क्या बाजार में उपलब्ध दवाइयाँ अथवा इंजेक्शन प्रत्येक रोगी विशेष के अनुरूप बनाये जाते हैं ? दवा कैसे बनती है ? कौन-कौनसे आवश्यक और कम उपयोगी अथवा अनावश्यक तत्व कितनी-कितनी मात्रा में होते हैं ? इस बात का ज्ञान अथवा जानकारी उपचार करने वाले चिकित्सक को प्रायः नहीं होती है। क्या डॉक्टर दवा से पड़ने वाले दुष्प्रभावों का सही आंकलन कर सकते हैं ?

क्या दवा में आवश्यकता से विपरीत कम या अधिक तत्वों की मात्रा शरीर में असंतुलन तो पैदा नहीं करती ? क्या दवाइयों का परीक्षण एक जैसे रोगियों, वातावरण और परिस्थितियों में किया जाता है ? गणित का सिद्धांत है कि कोई भी समीकरण कुछ निश्चित स्थायी मापदण्ड होने पर ही सही समाधान कर सकता है, परन्तु दवाओं के परीक्षण में ऐसा असम्भव ही होता है। ऐसे परिणाम कभी भी एक जैसे नहीं हो सकते। जब तक उपचार प्रत्येक रोगी की आवश्यकतानुसार एवं उसको दी जाने वाली दवा का निर्माण रोगी की व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुरूप नहीं होगा तो उपचार कैसे पूर्ण, प्रभावशाली, स्थायी हो सकता है ? मात्र प्रमुख लक्षणों को दबा कर रोग में राहत पाना ही उपचार का ध्येय नहीं होता।